



のこんだてひょう

令和3年度

松山市中島学校給食共同調理場

| 日 | 曜日 | こんだて | | | おもなざいりょう | | | 小学校・中学校 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|-----|----|---------------------------|----|------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---------|------------|---------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 赤のグループ | 黄のグループ | 緑のグループ | | | |
| | | | | | 血や筋肉や骨をつくる食べ物 | 熱や力のもとになる食べ物 | 体の調子をとのえる食べ物 | | | |
| 9日 | 金 | ごはん | | やさいたっぷりスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく | こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう | にんじん パセリ レタス たまねぎ えだまめ コーン キャバツ | 小 | 643 | 23.7 |
| | | | | | | | 中 | 821 | 29.0 | |
| 12日 | 月 | ごはん | | ワンタンスープ えびのチリソース かふうサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン えび | こめ ワンタン あぶら でんぷん さとう はるさめ | キャバツ きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きょうねぎ きゅうり コーン だいこん | 小 | 610 | 27.2 |
| | | | | | | | 中 | 779 | 33.5 | |
| 13日 | 火 | ごはん | | クリームシチュー オムレツ ひじきサラダ | ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご ひじき | こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう | マッシュルーム グリルベイス にんじん たまねぎ キャバツ きゅうり コーン | 小 | 635 | 23.7 |
| | | | | | | | 中 | 804 | 28.9 | |
| 14日 | 水 | ここくまい ごはん (すくなめ) | | さんさいうどん ホキのアーモンドあげ いそあえ | ぎゅうにゅう あげ とりにく ホキ たまご のり | こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい さとう うどん アーモンド あぶら こむぎこ | ねぎ にんじん しめじ たけのこ ぜんまい こまつな キャバツ | 小 | 616 | 26.2 |
| | | | | | | | 中 | 779 | 32.0 | |
| 15日 | 木 | ごはん | | とうふのごもくあなか こんぶサラダ つくだに | ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ ぶたにく こんぶ ひじき | こめ あぶら さとう でんぷん ごま あぶら | たけのこ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが きくらげ キャバツ コーン しそ | 小 | 634 | 26.2 |
| | | | | | | | 中 | 805 | 32.3 | |
| 16日 | 金 | ぶたたま ごんぶり (むぎごはん) | | きりぼしだいごんのうまに | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく あげ | こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら | ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいごん ごぼう えだまめ | 小 | 630 | 26.1 |
| | | | | | | | 中 | 804 | 32.1 | |
| 19日 | 月 | カレーライス (もちむぎごはん) | | コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ | こめ もちむぎ じゃがいも あぶら くらざとう さとう | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャバツ コーン きゅうり | 小 | 681 | 23.4 |
| | | | | | | | 中 | 868 | 28.6 | |
| 20日 | 火 | まつやますし | | とうふじる わかどりのからあげ ゼリー | ぎゅうにゅう たい わかめ とうふ かまぼこ とりにく | こめ さとう でんぷん あぶら いちごゼリー | さやいんげん しいたけ たけのこ ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ しょうが | 小 | 678 | 26.1 |
| | | | | | | | 中 | 858 | 32.4 | |
| 21日 | 水 | ごはん | | たまごスープ チリコンカン カラマンダリン | ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ だいす ぶたにく | こめ でんぷん あぶら | たまねぎ レタス にんじん にんにく トマトピューレ カラマンダリン | 小 | 658 | 27.1 |
| | | | | | | | 中 | 839 | 33.7 | |
| 22日 | 木 | ごはん | | にくじゃが さわらのてりやき すも | ぎゅうにゅう ぶたにく さわら わかめ | こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも | えだまめ にんじん たまねぎ しょうが キャバツ きゅうり | 小 | 658 | 28.2 |
| | | | | | | | 中 | 853 | 36.9 | |
| 23日 | 金 | ごはん | | ぶたじる たけのこのがんせきあげ はるキャバツのおひたし | ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく わかめ ささみ たまご | こめ さつまいも あぶら こむぎこ さとう | ごぼう だいこん にんじん ねぎ たけのこ キャバツ たまねぎ | 小 | 653 | 21.8 |
| | | | | | | | 中 | 830 | 26.9 | |
| 26日 | 月 | クロワッサン | | はるキャバツのポトフ マカロニソテー フルーツあえ | ぎゅうにゅう ホークウィンナー とりにく ベーコン | クロワッサン じゃがいも あぶら マカロニ ビーチゼリー | にんじん キャバツ パセリ たまねぎ コーン えだまめ みかん もも パイン | 小 | 639 | 22.3 |
| | | | | | | | 中 | 833 | 27.7 | |
| 27日 | 火 | ごはん | | いそに ホキのたつたあげ レモンふうみづけ | ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき だいす ホキ | こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん | にんじん しょうが レモン キャバツ きゅうり | 小 | 609 | 26.9 |
| | | | | | | | 中 | 774 | 33.4 | |
| 28日 | 水 | ごはん | | やさいたっぷりスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく | こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう | にんじん パセリ レタス たまねぎ えだまめ コーン キャバツ | 小 | 643 | 23.7 |
| | | | | | | | 中 | 821 | 29.0 | |
| 30日 | 金 | むしパン (さつまいも) (レーズン) | | ミートスパゲティ コーンサラダ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく | むしパンミックス さとう さつまいも あぶら スパゲティ | レーズン たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり コーン | 小 | 640 | 22.3 |
| | | | | | | | 中 | 790 | 26.9 | |

*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

* ご入学・ご進級 おめでとうございます *

新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします。

旬の魚・野菜・果物

